



ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்கள்

1. சுகாதார இருப்பிடங்களில் தங்கும் விதிகளைக் கவனித்தல்
2. எந்த விதமான புகையிலையையும் உபயோகிக்கா திருத்தல்.
3. தொத்து வியாதி சம்பந்தப் பட்டவர்களை விட்டு விலகி இருத்தல்.
4. டாக்டர் அனுமதியின் மேல் மருந்தைச் சாப்பிடுதல். வீட்டு மருந்துகளுக்கு இது அவசியமில்லை
5. ஜலதோஷம் வர வொட்டாமல் தடுத்துக் கொள்ளுதல்.
6. படுக்கைக்குப் போகும் காலத்தை ஒழுங்குப் படுத்தல்
7. வியாதியிலிருந்து தேறி வரும் போது வெகு ஜாக்கிரதையாய் தேகத்தைப் பாது காத்தல்
8. வெளிக் காற்றிலாவது, ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்தாவது படுத்துறங்குதல்.
9. சர்ம வியாதிகள், தொத்து வியாதிகள் இவைகளை வர வொட்டாமல் தடுத்துக் கொள்ளுதல்
10. அறையில் விளக்கு வைக்காமல் படுத்துறங்குதல்.
11. பள்ளிக்கூடத்தைச் சேர்ந்த விளையாடுமிடம், வீடு, முற்றம், தெருக்கள், சந்துக்கள், பார்க்குகள், முகாம் போடும் இடங்கள் இவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளுதல்.
12. படுக்கும் போதாவது, ஓய்வடையும் போதாவது தேகத்தை நீட்டிக் கொண்டிருத்தல்.
13. தாழ்ந்த தலையணையை உபயோகித்தல்; அல்லது தலையணை யில்லாதிருத்தல்.
14. சமையலறை, ஸ்நான அறை, படுக்கை அறை இவற்றைச் சுகாதார நிலைமையில் வைத்திருத்தல்.
15. போதுமானதும், லேசானதும், வெப்பமுள்ளதுமான போர்வையை உபயோகித்தல்
16. வீட்டுக்குப்பை, செத்தை இவைகளைச் சரியான பாண்டங்களில் திரட்டிப் போடுதல். பள்ளிக்கூடத்திலாவது, வீட்டிலாவது ஓய்வு இருக்கும்போது படுத்துக் கொள்ளல்
17. கொசுக்கள் மூட்டைப் பூச்சிகள் வளர வொட்டாமல் தடுத்தல்.
18. பகலில் போதுமான ஓய்வடைய ஏற்பாடு செய்தல்
19. தேகம் வளர்ந்து வரும்போது தேயிலை, காப்பி முதலிய பானங்களைக் குடியாதிருத்தல்.
20. கூடுமானால் சாப்பிட்டானவுடன் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளல்
21. சாராயம், கள் முதலிய போதை வஸ்துக்களைக் குடியாதிருத்தல்.
22. தூங்கு முன் லேசான ஆகாரம் சாப்பிடுதல்.

சுகாதாரம் - ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்கள்

23. தூங்கப் போகு முன் மனதிற்கு அதிக வேலையாவது கிளர்ச்சியாவது கொடாம லிருத்தல். (சாயங்கால வேளையில் நிம்மதியாயிருத்தல்.)
24. சூரியனையாவது, பிரகாசமான வெளிச்சத்தையாவது சேராகப் பார்க்காமல் இருத்தல் (வேண்டும் போது கண்ணாடி போட்டுக் கொள்ள வேண்டியது.
25. பிரதி தினம் காலையில் படுக்கைத் துணியைக் காற்றாடவிடல்.
26. வெளிச்சத்தைப் பார்க்க வேண்டுமானால் இருட்டைக் கொடுக்கும் கண்ணாடி போட்டுக் கொள்ள வேண்டியது
27. வாரத்தில் ஒரு இரவு இஷ்டர்கள் கூட்டத்தில் போயிருத்தல்.
28. தன் சொந்த படுக்கையில் படுத்துறங்குதல், கூடுமானால் தன் சொந்த அறையிலேயே படுத்துறங்குதல்
29. நுட்பமான வேலையைத் தவிர்த்தல்
30. அடிக்கடி கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, களைத்திருக்கும் போது மூடியாவது, அல்லது தூரத்திலுள்ள வஸ்துக்களையாவது பார்த்தல்.
31. சௌகரியத்திற்கும், வேலைக்கும் ஒத்தாற்போல், ஆடையைத் தகுந்தபடி வைத்துக் கொள்ளுதல். இறுக்ககட்டும் கட்டுகள் அல்லது நெகிழ்ச்சியுள்ள வஸ்துக்கள் கூடா.
32. படுத்துக் கொண்டே வாசியா திருத்தல்.
33. உடையை கூடுமானவரையில் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல்.
34. போய்க் கொண்டிருக்கும் வண்டிகளில் வாசியாதிருத்தல்.
35. ஆடையை நனைய வொட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல், ஈரமான உடையை கூடிய சீக்கிரத்தில் அவிழ்த்துப் போடுதல்; குளிர் எடுத்தால் வெப்பமாக்கிக் கொள்ளல்
36. கண்களில் ஏதாகிலும் கெடுதல் இருந்தால், டாக்டரைக் கேட்டு நடத்தல்.
37. கண்களில் புண் இருந்தாலும், கண்கள் ஓய்ந்து கிடந்தாலும், அவைகளை கழுவிச் சுத்தம் செய்தல்.
38. உஷ்ணாக்கிரம் சீதோஷ்ணம் இவற்றிற்குத் தகுந்தபடி உடுக்கும் உடையைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளல்,
39. காதுகளை ஜாக்கிரதையாய்க் கழுவுதல்,
40. காதுகளில் ஒன்றையும் போக வொட்டாமல் தடுத்தல்
41. சீதோஷ்ணம், ருது இவற்றிற்குத் தகுந்தபடி உள் ஆடையைத் தரித்தல்.
42. அதிகப்படியான கழுத்துப் பட்டை கம்பளம் முதலியவற்றைத் தவிர்த்தல்.
43. காதுகளில் சப்தம் செய்யாமலும் மற்றவர்களுடைய காதுகளை இழுக்காமலுமிருத்தல்
44. வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டபின் வெப்பமாயிருந்தால் அதிகப்படி போர்வை போர்த்துக் கொள்ளுதல்
45. மூக்கில் பலமாய் ஊதி காதுகளுக்குக் கெடுதல் உண்டாகாமல் செய்தல்.
46. காதுகளுக்குக் கெடுதல் உண்டானால் டாக்டரைக் கொண்டு பார்த்தல்.
47. கால் பெரு விரல் நகங்களை வளரவொட்டாமல் தடுத்து மேலே சீவி, சரியான பாதரசை போட்டுக் கொள்ளுதல்,
48. நீந்தும் போது காதுகளைப் பாதுகாத்தல்.

("ஆரோக்கிய நீபிகை")

ஆனந்த போதினி - 1930 (வா) - மே மீ